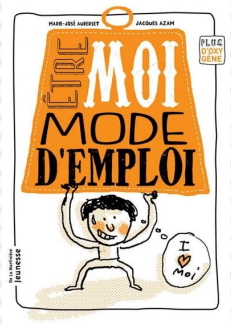
passage du livre .com

fnac .com

Etre moi, mode d'emploi

GENCOD : 9782732463452



PASSAGE CHOISI

LA CONFIANCE EN SOI À PORTÉE DE MAIN !

LA CONFIANCE en soi, ça n'a l'air de rien... Et pourtant ! Se sentir sûr de soi ou au contraire ne pas avoir confiance peut changer votre vie du tout au tout ! Dans la première situation, vous avez l'impression de pouvoir déplacer des montagnes alors que, dans la seconde, vous craignez de trébucher à la moindre difficulté...

HEUREUSEMENT, LE manque de confiance en soi n'est pas une fatalité : ce n'est pas parce que vous vous sentez timide et maladroit aujourd'hui que vous n'arriverez pas à affirmer vos goûts et vous sentir bien dans votre peau demain ! La confiance peut se développer au fil du temps, grâce à des rencontres et des expériences qui rendent plus fort. Elle grandit aussi lorsqu'on s'accorde de l'attention, que l'on apprend à tenir compte de ses sentiments, que l'on s'écoute.

EN THÉORIE, cela a l'air simple. Mais dans la vie, lorsque les difficultés s'accumulent, que le doute s'installe, ce n'est pas facile d'y croire. Ce livre vous aidera à comprendre ce qui se passe en en vous lorsque vous vous mettez à douter. Il vous donnera des pistes pour vous sentir plus à l'aise dans de nombreuses situations et vous permettre de croire davantage en vous. Car la confiance en soi, ça se cultive !

EN SAVOIR PLUS SUR CE LIVRE

Consultez la fiche complète de ce livre sur PassageDuLivre.com

Commandez ce livre sur Fnac.com